Поварёнок

Низкокалорийные ДЕСЕРТЫ

Низкокалорийные десерты

Содержание

4. Желе из красного вина
5. Желе из малины
6. Мусс из свежевыжатых яблок
7. Мусс из мака
8. Самбук из чернослива
9. Суфле из красной смородины на песочной основе
10. Крем «Праздничный»
11. Крем кофейный
12. Крем сливочный
13. Мороженое «Банана-сплит»
14. Мороженое сливочное с изюмом, цукатами и вареньем
15. Парфе с печеньем
16. Пудинг с изюмом и лимоном
17. Пудинг с красной смородиной
18. Ягодная запеканка
19. Хлебная запеканка с яблоками
20. Творожный десерт с цукатами
21. Нежное сырное кольцо
22. Гурьевская каша
23. Яблочная шарлотка с бисквитом
24. Десерт «Яблоки в карамели»
25. «Душечка»
26. Ананас в сиропе
27. Шарики ананасные
28. Банан, запеченный с черничным соусом
29. Фруктовые шашлычки с медом
30. Клубника с белковым кремом
31. Чернослив с орехами и взбитыми сливками

Желе из красного вина

- *200 мл красного вина*
- *400 мл воды*
- *50 г сахара*
- *2 ст. ложки желатина*
- *200 мл воды (для желатина)*
- *ванилин*
- *лимонная кислота*

Сахар залить горячей водой. Добавить замоченный желатин и мешать до растворения сахара и желатина.
Влить вино, добавить ванилин и лимонную кислоту.

Процедить в горячем виде. Разлить раствор в формочки и охладить.

Следует иметь в виду, что при набухании желатин увеличивается в весе в 6–8 раз.

Желе из малины

- *2 стакана воды*
- *100 г малины*
- *1 ст. ложка сахара*
- *1 пакетик желатина*

В кипящую воду всыпать сахар и перебранные ягоды малины, кипятить 10—15 минут.
Желатин развести в теплой воде и оставить на 40 минут.
Отвар с малиной процедить и ввести в него тонкой струйкой желатин, непрерывно помешивая.
Все перемешать и залить в форму.

Поставить желе в прохладное место на 1—2 часа.
При подаче к столу желе можно украсить свежими ягодами.

Повар и поваренок

Желе застынет быстрее, если в него добавить несколько капель лимонного сока и разлить в холодные влажные формы.

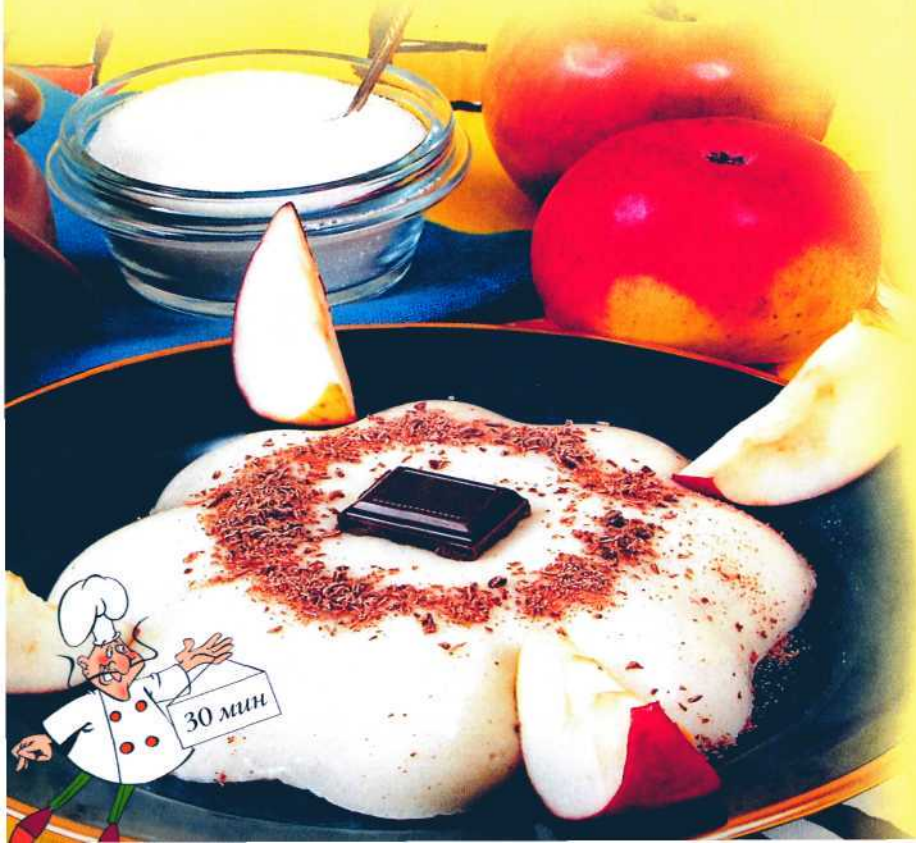
Мусс из свежих яблок

- *1 яблоко*
- *3 ст. ложки сахара*
- *100 г манной крупы*
- *50 г сливок 20%-ной жирности*
- *0,5 ч. ложки корицы*

У яблока удалить сердцевину и кожицу.
Отварить яблоко в воде, добавив сахар и корицу. Отвар процедить, а яблоки измельчить в блендере. В кипящий отвар всыпать манную крупу, перемешать, чтобы не образовались комки. Ввести яблочное пюре. Готовый мусс охладить и взбить миксером, добавив сливки.

Мусс можно готовить в специальных формах и вазочках. Перед подачей на стол форму с застывшим муссом нужно на несколько секунд опустить в горячую воду, чтобы легче отделить его от формы.

Мусс выложить в тарелку и подать к столу.



Мусс из мака

- *250 г мака*
- *150 г сахарной пудры*
- *цедра одного лимона*
- *60 г изюма*
- *500 мл сливок*
- *25 г желатина*
- *60 г грецких орехов*
- *молоко*

Для сиропа:

- *20 г какао-порошка*
- *100 г сахарного песка*
- *100 мл воды*
- *0,1 г ванилина*

Хорошо промытый мак отварить в молоке до размягчения и процедить. Мак пропустить два раза через мясорубку.
Орехи измельчить.
Цедру стереть с лимона мелкой теркой. Изюм тщательно промыть в горячей воде.
Охлажденные сливки взбить и ввести в них растворенный желатин, добавить мак, цедру, орехи, сахарную пудру и изюм. Хорошо размешанную массу положить горкой на блюдо и поставить на холод на 1,5—2 часа.
При подаче мусс можно посыпать измельченными орехами. Отдельно к маковому муссу обычно подают шоколадный сироп.

Шоколадный сироп: какао-порошок смешать с сахарным песком, развести горячей водой и довести смесь до кипения. Ванилин растворить в теплой воде (1:20) и ввести в шоколадный сироп.

Основное различие между желе и муссом заключается в том, что желе прозрачно, имеет сравнительно плотную консистенцию и, кроме того, не взбивается.

Самбук из чернослива

- *400 г чернослива*
- *160 г сахарного песка*
- *5 яичных белков*
- *20 г желатина*
- *2 г лимонной кислоты*
- *450 мл воды*

Для приготовления самбука используются различные фруктово-ягодные пюре с добавлением сахара.

Тщательно промытый чернослив залить холодной водой и оставить на 1—2 часа.

Варить чернослив в этой же воде на слабом огне до готовности, после чего удалить косточки и протереть чернослив через сито.

В охлажденное пюре положить сахарный песок, яичные белки, лимонную кислоту.

Взбить полученную смесь до образования пышной пенообразной массы. В отваре от чернослива растворить набухший желатин.

Тонкой струей ввести желатин в пюре, непрерывно помешивая.

Приготовленную массу разложить в порционную посуду и охладить.

Суфле из красной смородины на песочной основе

Для теста:

- *250 г муки*
- *130 г сливочного масла или маргарина*
- *1 ст. ложка сахарной пудры*
- *1 желток*
- *соль*

Для суфле:

- *240 г сметаны*
- *50 г муки*
- *13 яиц*
- *200 г сахарного песка*
- *10 г лимонной цедры*
- *30 г сахарной пудры*
- *15 г сливочного масла*
- *100 г ягод красной смородины*

Для обсыпки:

- *100 г грецких орехов*
- *1 ст. ложка сухарей*

Тесто: смешать масло, желток, сахарную пудру, соль и муку. Поставить тесто в холодильник на 30 минут. Положить тесто в формы, приподнимая края примерно на 2 см. Выпекать при температуре 250 °С до полуготовности.

Суфле: красную смородину измельчить. Белки взбить. Желтки растереть с сахаром, добавить муку, сметану и варить 5—7 минут, ввести ошпаренную нашинкованную лимонную цедру, смородину и соединить все со взбитыми белками. Суфле выпекать в смазанной маслом форме. Измельчить орехи. Недопеченное тесто посыпать сухарями с орехами, нанести пену, опять поставить в духовку, охлажденную до 100 °С, на 1 час.

Крем «праздничный»

Повар и поваренок
Для приготовления крема также используются густые (35%-ной жирности) сливки, молоко, яйца, сметана, сахар, желатин, плодово-ягодное пюре, ароматические вещества.
20 мин

- *10 г яичных желтков*
- *270 г сахарного песка*
- *350 мл шампанского*
- *0,15 г ванилина*
- *25 г желатина*

Яичные желтки растереть с сахаром и ванилином добела.
Массу развести шампанским.

Нагреть смесь, не допуская кипения.
Растворить в смеси набухший желатин.
Смесь остудить до 25—30 °С и взбить венчиком.
Подготовленную таким образом массу разложить в порционную посуду и охладить.

- *2 ч. ложки растворимого кофе*
- *1 стакан сливок 30%-ной жирности*
- *4 ст. ложки сахара*

В сливки (2 ч. ложки оставить для кофе) постепенно ввести сахар. Сливки взбивать с сахаром до образования густой однородной массы. Кофе соединить с 2 ч. ложками сливок, размешать. Добавить кофе во взбитые сладкие сливки. Все еще раз взбить. Кофейный крем можно подавать как отдельное блюдо и как дополнение к печенью или бисквиту.

Крем кофейный

Если нет сливок, их вполне можно заменить взбитыми в густую пену яичными белками.

Крем сливочный

- *500 мл сливок*
- *200 г сахарного песка*
- *200 мл молока*
- *2 яйца*
- *20 г желатина*
- *ванильный сахар*

Повар и поваренок

Если сливки плохо взбиваются, нужно откинуть их на частое сито для отцеживания лишней влаги.

Яйца растереть с сахаром до получения однородной массы. Помешивая массу, влить в нее тонкой струей горячее молоко. Смесь, непрерывно помешивая, довести на водяной бане до загустения.
Ввести в нее набухший желатин, добавить ванильный сахар и все хорошо размешать.

Смесь охладить до 30—35 °С. Предварительно охлажденные сливки взбить до образования густой пены. Помешивая сливки, ввести в них яично-молочную смесь. Готовый крем разлить в креманки и охладить. Сливочный крем можно подавать с вареньем или ягодами и фруктами.

Мороженое «Банана-сплит»

- *2–3 шарика сливочного мороженого по 50 г*
- *70 г апельсинов*
- *70 г киви*
- *1 банан*

Для украшения:

- *взбитые сливки*
- *кокосовая стружка*
- *тертый шоколад*

Если цедру с лимона, апельсина, мандарина приходится снимать вручную, то это лучше делать с помощью терки.

Выложить в порционную посуду шарики любого мороженого. С одной стороны шариков положить целый банан. С другой стороны — кусочки апельсина и кружочки киви. Украсить сверху взбитыми сливками. Посыпать кокосовой стружкой и тертым шоколадом.

Мороженое сливочное с изюмом, цукатами и вареньем

- *850 г сливочного мороженого*
- *50 г цукатов*
- *50 г изюма*
- *50 г варенья*

Изюм без косточек тщательно промыть. Ввести изюм вместе с цукатами в мягкое сливочное мороженое. Полученную массу тщательно перемешать. Сформовать массу в виде шариков, уложить в порционные вазочки. Подать с вареньем и фруктами.

Цукаты, прежде чем вводить в мороженое, нужно замочить в ликере, тогда при замораживании они останутся мягкими.

Парфе с печеньем

- *550 мл сливок*
- *100 г сахарного песка*
- *100 мл молока*
- *4 яичных желтка*
- *0,5 г ванилина*
- *100 г орехов*
- *800 мл сахарного сиропа*
- *25 мл коньяка*
- *100 г орехового печенья*

Яичные желтки растереть с сахаром и ванилином. Влить в полученную массу горячее молоко.
Проварить смесь до загустения и охладить.
Охлажденные сливки взбить в пышную пену, ввести в них подготовленную смесь, все осторожно перемешать.
В яично-молочную смесь ввести подсушенные, измельченные орехи.
Форму заполнить подготовленной массой наполовину.
Сделать прослойку из пропитанного сахарным сиропом и сбрызнутого коньяком печенья.
Форму до верха заполнить оставшейся массой.
Парфе заморозить в большой форме, а затем выложить на блюдо.
Осторожно острым ножом нарезать на порционные куски.
Нарезанное на кусочки парфе положить в креманки и посыпать измельченным ореховым печеньем.

Повар и поваренок

Яичный желток хорошо сохранится, если положить его в маленькую баночку и долить немного воды, которая защитит желток от высыхания.

Пудинг с изюмом и лимоном

- *4 яйца*
- *2 ст. ложки изюма*
- *2 ст. ложки сливочного масла*
- *2 стакана молотых сухарей*
- *цедра лимона*
- *1/4 стакана сахара*

Пар не должен осаждаться на поверхность пудинга, иначе блюдо получится плотным и клейким.

Желтки растереть с сахаром. Добавить сливочное масло, цедру лимона, изюм, сухари. Белки взбить в густую пену и аккуратно ввести в массу. Выложить массу в форму, смазанную маслом.
На водяной бане довести пудинг до готовности.

Пудинг с красной смородиной

- *200 г риса*
- *соль*
- *0,5 л молока*
- *500 г красной смородины*
- *150 г сахара*
- *ванильный сахар*
- *6 листиков белого желатина*
- *0,25 л жирных сливок*
- *150 г малинового пюре*
- *вода*

Красная смородина применяется при лихорадочных состояниях, как средство, регулирующее перистальтику кишечника, и легкое слабительное.

Рис промыть, сварить в подсоленном молоке, остудить.
Ягоды смородины вымыть, раздавить и перемешать со 100 г сахара до его растворения.
Желатин положить в холодную воду на 10 минут, затем подогреть на слабом огне до растворения желатина. 2 ст. ложки массы примешать к ягодам, оставшуюся часть перемешать с рисом, в который добавить взбитые сливки, 50 г сахара и ванильный сахар.
Форму заполнить слоями риса и пюре, поставить в холодильник. Выложить пудинг в вазу, кругом полить малиновым пюре и украсить взбитыми сливками.

Ягодная запеканка

- *100 г черники и голубики*
- *2 яичных белка*
- *3 ст. ложки сливок 20%-ной жирности*
- *80 г пломбира*
- *сахар*

Перед взбиванием белки надо особенно тщательно отделить от желтков, так как желтки препятствуют пенообразованию.

Ягоды промыть, удалив веточки. Выложить ягоды в огнеупорное блюдо.

В отдельной посуде взбить яичные белки, сахар и сливки. Влить получившуюся смесь в посуду с ягодами. Запекать 10—15 минут при температуре 200 °С. При подаче к столу выложить на запеканку шарик мороженого.

Хлебная запеканка с яблоками

- *2 крупных яблока*
- *75 г сахара*
- *2 яйца*
- *1/2 ч. ложки молотой корицы*
- *500 г черствого белого хлеба*
- *50 г сливочного масла*

У яблок удалить сердцевину, нарезать их тонкими ломтиками, посыпать сахаром и корицей.
У хлеба срезать корочку, нарезать его ломтиками. Обмакивая ломтики хлеба во взбитые яйца, выложить их ровным слоем на смазанную маслом сковороду. Поверх хлеба выложить подготовленные яблоки, закрыть их еще одним слоем ломтиков хлеба, одна сторона которых смочена в яйце, а другая оставлена сухой. Залить блюдо остатками взбитого яйца, посыпать сахаром.
Запекать в духовке в течение 10—12 минут.
Перед подачей на стол запеканку полить растопленным сливочным маслом.

Черствый хлеб можно использовать для приготовления горячих бутербродов, гренок и запеканок.

Творожный десерт с цукатами

Для выпечки кондитерских изделий цукаты можно приготовить в домашних условиях. Для этого целые или нарезанные кусочками фрукты можно проварить в сахарно-паточном сиропе, а затем подсушить.

- *500 г творога*
- *2 ст. ложки сахара*
- *50 г цукатов*
- *100 г бисквитного печенья*
- *50 г шоколадной крошки*
- *100 г малинового мусса*

В глубокой миске смешать творог, сахар и цукаты. Перемешать до равномерного распределения цукатов по всей массе. В творог добавить шоколадную крошку и еще раз перемешать. Дно и бока металлической посуды выложить бисквитным печеньем и пропитать его малиновым муссом. Пустоты заполнить творожной массой и поставить блюдо на 1 час в холодильник. Перед подачей к столу, перевернув миску, выложить десерт на плоскую тарелку и нарезать порционными кусками.

- *200 г сыра*
- *100 г творожного сыра*
- *25 мл полусухого шерри*
- *2 ст. ложки молока*
- *1 пакетик загустителя для сливок*
- *125 мл жирных сливок*
- *50 г рубленых фисташек*
- *200 г винограда*
- *сливочное масло*
- *цукаты*

Сыр натереть на мелкой терке, добавить творожный сыр, шерри и молоко, вымесить миксером.

Взбить в густую пену сливки с добавлением загустителя. Полученный крем осторожно примешать к взбитым сливкам. На дно смазанной маслом формы насыпать фисташки. Сырный крем переложить в форму, сделав из него кольцо, разровнять поверхность и поставить на 2 часа в морозильную камеру. Форму вынуть, опустить на несколько секунд в горячую воду и выложить сырное кольцо на блюдо. В середину кольца положить виноград.
Украсить виноградом и цукатами.

НЕЖНОЕ СЫРНОЕ КОЛЬЦО

Гурьевская каша

- *0,5 л молока*
- *50 г манной крупы*
- *75 г сахара*
- *1 яйцо*
- *50 г сливочного масла*
- *50 г грецких орехов*

Для украшения:

- *консервированные груши*
- *клубника из варенья*

Молоко потомить в духовке 1—1,5 часа, периодически аккуратно снимая пенки.
Из оставшегося молока сварить густую манную кашу, добавить в нее сливочное масло.
Взбить яйцо с 50 г сахара.
Ввести яйцо с сахаром в кашу, тщательно перемешать.
Орехи растолочь.

Подготовленную кашу выложить в форму для запекания, прослаивая пенками и пересыпая толчеными орехами.
Сверху засыпать кашу оставшимся сахаром и запекать в духовке до образования румяной корочки.
Перед подачей на стол украсить кашу кусочками консервированных груш и ягодами клубники из варенья.

В гурьевскую кашу можно добавлять чернослив и курагу.

Яблочная шарлотка с бисквитом

- *300 г яблок*
- *1 чашка сахара*
- *1 ст. ложка желатина*
- *вода*
- *сок 1 лимона*
- *3 яичных белка*
- *бисквит (готовый или собственного приготовления)*

Повар и поваренок

Бисквит не опадет, если после выпекания перевернуть его на кухонную решетку и дать остыть, не вынимая из формы.

Яблоки очистить, нарезать и отварить в небольшом количестве воды. Протереть яблоки через сито и добавить сахар. Желатин сначала размягчить в стакане холодной воды, затем растворить в 1 стакане горячей воды. Смешать желатин вместе с лимонным соком и протертыми яблоками. Посуду со смесью поставить на некоторое время в ледяную воду. На дно формы для выпечки пудинга объемом примерно 2 л выложить бисквит, а сверху — хорошо взбитые яичные белки, смешанные с охлажденным муссом. Все еще раз охладить до тех пор, пока яблочный мусс хорошо затвердеет.

Десерт «Яблоки в карамели»

- *250 г свежих яблок*
- *6 г сахара*
- *80 г растительного масла*
- *35 г картофельного крахмала*
- *3 яйца*

Что бы вы ни готовили из яйца, сначала вымойте его под струей воды, затем тщательно с мылом вымойте руки и нож, которым разбивали яйцо.

Яблоки очистить от кожуры и нарезать кубиками. Взбить яйца и окунуть туда яблоки, затем обвалять их в крахмале. Обжарить яблоки до золотистого цвета в растительном масле.

Сироп: растворить сахар в растительном масле, довести до кипения. Добавить в сироп яблоки. Перед тем как уложить готовое блюдо в тарелочки, надо предварительно смазать стенки посуды растительным маслом, чтобы сироп не прилипал.

Душечка

- *400 г груш*
- *24 г миндаля*
- *30 г сахарного песка*
- *200 мл красного вина*
- *4 г молотой корицы*
- *100 г слоеного теста*
- *30 мл 33%-ных сливок*
- *30 г шоколада*
- *20 г сливочного масла*
- *20 г ванильного сахара*
- *20 г ириса*

Грушу очистить от кожицы, вырезать сердцевину ножом-выемкой. Отварить грушу до полуготовности в красном вине с сахаром, ванильным сахаром и корицей. Фаршировать рубленым миндалем с сахаром. Слоеное тесто нарезать квадратом, обмазать топленым сливочным маслом. Обернуть грушу тестом до ее половины и вставить в кокотницу. Запекать в духовке при температуре 190°С в течение 15 минут. Ирис растопить на водяной бане, добавить сливки и варить еще 3—5 минут.
Соус вылить на центр тарелки, в соус положить грушу, украсить топленым шоколадом.

Орехи будут особенно вкусны, если их обжарить.

Ананас в сиропе

- *700 г ананаса*
- *200 г сахарного песка*
- *25 мл рома или ликера*
- *200 мл воды*

Ананас очистить, удалить сердцевину, нарезать кружочками или ломтиками толщиной 1,5—2 см. Свернуть ананас, украсив ягодами или мармеладом, уложить на блюдо. На отваре сердцевин приготовить сахарный сироп.

Повар и поваренок

Ликер — это в первую очередь не высокоградусный спиртной напиток, а напиток, которым можно наслаждаться.

Добавить ликер и залить ананас горячим сиропом. Дать настояться. Подавать в охлажденном виде.

ШАРИКИ АНАНАСНЫЕ

- *200 г ананаса*
- *100 г муки*
- *1 лимон*
- *сахар*

Мякоть ананаса натереть на крупной терке.
Смешать ананас с мукой и сахаром.
Полученную смесь сбрызнуть лимонным соком.
Из смеси скатать небольшие шарики.
Поместить шарики на противень с антипригарным покрытием и запекать в духовке в течение 10 минут. При подаче к столу посыпать шарики сахарной пудрой.

Чтобы быстрее и полнее выдавить сок из лимона, предварительно нагрейте его, подержав целый лимон 5 минут в горячей воде.

- *2 банана*
- *2 ст. ложки сахара*
- *2 яичных белка*
- *20 г черники*
- *0,5 стакана сливок 20%-ной жирности*

Яичные белки взбить с сахаром до образования густой массы. Бананы очистить и разрезать вдоль на две половинки. Яично-сахарную смесь выложить на противень в форме банана.

Запекать в течение 10—15 минут при температуре 100—120 °С.

Сливки взбить с ягодами.

Перед подачей к столу на тарелку выложить сахарную палочку, поверх — половинку банана и все залить черничным соусом.

Банан, запеченный с черничным соусом

Повар и поваренок
Поскольку бананы очень быстро портятся, рекомендуется использовать их сразу после приобретения или на следующий день.
40 мин

Фруктовые шашлычки с медом

Для приготовления шашлычков с медом можно использовать как свежие, так и консервированные фрукты.

- *1 банан*
- *1 груша*
- *1/4 ананаса*
- *2 ч. ложки меда*

Грушу и ананас помыть, очистить от кожуры. Грушу разрезать на две половины, удалить сердцевину, а мякоть нарезать крупными кубиками. Банан нарезать небольшими кусочками. Поочередно нанизать на шпажки кусочки груши, банана и ананаса. Все кусочки смазать медом и запечь в духовке до образования румяной корочки.

Клубника с белковым кремом

- *500 г клубники*
- *300 г апельсинов*
- *2 яичных белка*
- *сахарная пудра*

Апельсин очистить, разобрать на дольки.
Перебрать и промыть клубнику (более крупные ягоды нарезать). Положить в стеклянную вазу или порционные вазочки клубнику и апельсины.

Повар и поваренок

Взбитые белки используют сразу же после взбивания.

Взбить в крепкую пену белки. Добавить в пену сахарную пудру. Выложить на клубнику и апельсины крем, украсить кусочками фруктов.

Чернослив с орехами и взбитыми сливками

- *200 г чернослива*
- *50 г грецких орехов*
- *100 г сливок 20%-ной жирности*
- *сахар*

Чернослив замочить на 2 часа в горячей воде. Откинуть чернослив на дуршлаг и промыть теплой кипяченой водой. Орехи очистить от скорлупы и разделить на четвертинки. В каждой ягоде сделать небольшой надрез и поместить туда по дольке ореха. В отдельной посуде взбить сахар со сливками до образования пены.

Вернуть вкус пересохшим грецким орехам можно, подержав их в скорлупе 4–5 дней в соленой воде.

Выложить фаршированный чернослив на тарелку и залить все сладкими сливками.

Н 61 Низкокалорийные десерты. — М.: Изд-во Эксмо, 2005. — 32 с, ил.

ISBN 5-699-13161-2

Десерты — венец любой трапезы. Это завершающий аккорд каждого застолья, особое блюдо праздничного, да и повседневного стола. Существует великое множество рецептов самых разных десертов — от простых до сложных, от сладких до кислых. В этой книге собраны лучшие из них: суфле, самбуки, парфе, кисели, пудинги, компоты.

Десерт — это всегда маленький праздник, он поможет вам расслабиться и отдохнуть, а ради этого стоит приложить немного труда и последовать советам этой книги.

УДК 641/642
ББК 36.99

ISBN 5-699-13161-2

©ООО «Издательство «Эксмо», 2005

Составитель *И. Смирнова*

Фото *М. Козловского, Е. Рязановой*

Оформление художника *Н. Кудря*

www.natahaus.ru Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления! Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! **www.natahaus.ru**

НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ ДЕСЕРТЫ

Ответственный редактор *А. Ежихина*
Художественный редактор *Н. Кудря*
Технический редактор *М. Печковская*
Компьютерная верстка *С. Карпухин*
Корректор *Н. Федорова*

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел.: 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

По вопросам размещения рекламы в книгах издательства «Эксмо» обращаться в рекламный отдел. Тел. 411-68-74.

Оптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:
ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное, Белокаменное ш., д.1. Тел./факс: (095) 378-84-74, 378-82-61, 745-89-16, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:
117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (095) 411-50-76.
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (095) 745-89-15, 780-58-34.
www.eksmo-kanc.ru e-mail: kanc@eksmo-sale.ru

Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо» в Москве в сети магазинов «Новый книжный»:
Центральный магазин — Москва, Сухаревская пл., 12
(м. «Сухаревская»,ТЦ «Садовая галерея»). Тел. 937-85-81.
Информация о других магазинах «Новый книжный» по тел. 780-58-81.

В Санкт-Петербурге в сети магазинов «Буквоед»:
«Книжный супермаркет» на Загородном, д. 35. Тел. (812) 312-67-34
и «Магазин на Невском», д. 13. Тел. (812) 310-22-44.

Подписано в печать 30.08.2005
Формат 60×100 1/16. Гарнитура «Светлана». Печать офсетная. Бумага мел. Усл. печ. л. 1,8.
Тираж 10 000 экз. Заказ 7555.

Отпечатано с готовых диапозитивов издательства
на ОАО "Тверской полиграфический комбинат"
170024, г. Тверь, пр-т Ленина, 5. Телефон:(0822) 44-42-15
Интернет/Home page - www.tverpk.ru Электронная почта (E-mail) - sales@tverpk.ru